

جامعة العربي بن  
مهدي أم البواقي  
معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية  
والرياضية

محاضرات تعليمية  
النشاط البدني الرياضي  
مستوى ثانية ماستر  
نشاط رياضي تربوي  
الأستاذ: كواسح نذير

محاضرة (2)

انواع الأنشطة  
الرياضية في التعليم:

1. الأنشطة

الفردية:

○ مثل

الجري،

السباحة،  
 ألعاب  
 القوى.  
 تركيز  
 على  
 تحسين  
 الأداء  
 الشخصي

## 2. الأنشطة

### الجماعية:

○ مثل كرة  
 القدم،  
 كرة  
 السلة.  
 تعزيز  
 التعاون  
 والعمل  
 الجماعي

## 3. الأنشطة

### الترفيهية:

○ تهدف  
 إلى  
 الاستمتاع

ع

وتحفيز

المشارك

ين.

4. أنشطة اللياقة

البدنية:

○ مثل

التمارين

الهوائية،

تمارين

القوة.

تهتم

بتحسين

الصحة

العامة.

أهم الأسس التي تقوم

عليها تعليمية النشاط

الرياضي:

1. مراعاة الفروق

الفردية:

○ اختلاف

القدرات

والاحتيا

جات بين

الأفراد

يتطلب

تكييف

الأنشطة

لتناسب

الجميع.

## 2. التدرج في

التعلم:

○ البدء

بالأساسيا

ت ثم

الانتقال

إلى

المهارات

المتقدمة.

## 3. التنوع:

○ استخدام

مجموعة

من

الأنشطة

والأسالي

ب لتجنب

الملل

وزيادة  
التحفيز.

#### 4. التحفيز:

○ تعزيز  
المتعلمين  
من خلال  
الجوائز  
والتشجيع  
.

#### 5. التكامل:

○ الجمع  
بين  
الجانب  
النظري  
والعملي  
لتوفير  
تجربة  
شاملة.

#### أمثلة تطبيقية:

• درس تعليمي

لكرة السلة:

1. الهدف:

تعليم

مهارة  
التمرير.  
2. الخطوات

:

▪ شد

ر

ح

الـ

م

هـ

ا

ر

ة

م

ع

ط

ر

نظي

فا

يا

يا

و

نا

و

ظ  
ي  
ح  
ي  
. م  
ما  
ر  
س  
ة  
ال  
تم  
ر  
ي  
ر  
ف  
ي  
أ  
ز  
وا  
ج  
. ت  
ن  
ظ

م  
ع  
ت  
ط  
ط  
ي  
ر  
ة  
ل  
ت  
ط  
ب  
ي  
ق  
ال  
م  
ه  
ا  
ر  
ة.

• درس تعليمي

لألعاب القوى:

1. الهدف:

تعليم

القفز  
الطويل.  
2. الخطوات

:

▪ شد

ر

ح

ال

ق

وا

ن

ي

ن

.

▪ تطا

ر

ي

ب.

ن

ف

ن

ي

ن

ال  
ج  
ر  
ي  
وا  
لا  
ر  
نا  
قا  
ء  
.  
نا  
فا  
يا  
ج  
ا  
لا  
نا  
ء  
با  
ء  
نا  
خ  
نا  
م

ال  
ف  
يا  
يا  
و  
.

**أهمية تعليمية النشاط  
الرياضي في المجتمع:**

**1. الصحة العامة:**

○ زيادة

وعي

الأفراد

بأهمية

النشاط

البدني

للوقاية

من

الأمرا

ض.

**2. التنمية**

**الاجتماعية:**

○ تعزيز

الروابط

الاجتماع

ية بين

المشارك

ين.

3. تحسين الأداء

الأكاديمي:

○ النشاط

البدني

يحسن

التركيز

والانتباه.

4. إعداد أبطال

رياضيين:

○ اكتشاف

المواهب

وصقلها

منذ

الصغر.